

<<蒸的清爽>>

图书基本信息

书名：<<蒸的清爽>>

13位ISBN编号：9787501943784

10位ISBN编号：7501943788

出版时间：2004-8-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：程安琪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<蒸的清爽>>

### 内容概要

在健康诉求为重的现代生活中，人们不但要求烹调好的菜肴要清淡，同时希望烹调时的环境也能清洁，尽量减少油烟，因此无油烟烹饪一直是最受欢迎的。

在众多烹调方法中一些用水和水蒸气来使食物至熟的方法都是属于没有油烟的，例如：蒸，氽，烫，炖，涮等，其中“蒸”是应用既广、变化又多的一种烹调方法。

<<蒸的清爽>>

书籍目录

一 海鲜类

1 剁椒鱼头

2 葱油鲍鱼

3 豉油皇蒸鱼

4 雪笋蒸平鱼

5 百花山药

6 清蒸活虾

.....

二 肉类

.....

三 素蔬类

.....

四 点心类

.....

<<蒸的清爽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>